*Med detta nummer följer en af Red. utgifven bilaga.*


# HELSOVÄNNEN

Årg. 6. 1891. **Annonsbilaga.** N:r 22. 16 Nov.

**Annonspris:** 30 öre för finstilsrad (utl. annonser 40 öre).


## Annonser.

## Helsovännens Flygskrifter

blir namnet på en periodisk *månadsskrift*, hvilken nästkommande år skall utgå från Helsovännens redaktion med *ett häfte* i liten oktav på 24 à 32 sidor hvarje månad. Dessa häften skola behandla endast ett eller ett par med hvarann sammanhängande ämnen i så enkel och populär form, att de kunna spridas bland de *djupaste lagren* af befolkningen. De äro nämligen afsedda att kunna utdelas af dem, som intressera sig för, att kunskapen om helsovården sprides så vidsträckt som möjligt. Då i dessa flygskrifter komma att ingå, ehuru kanske i förenklad och omarbetad form, äfven artiklar, hvilka redan ingått i Helsovännen för kortare eller längre tid tillbaka, så räkna vi på att för dessa flygskrifter få egentligen sådana prenumeranter bland Helsovännens vänner, som i sakens intresse vilja skänka bort dessa flygskrifter. De komma därföre äfven att säljas partivis mot hög rabatt.

Bland ämnen, som i dessa skrifter komma att afhandlas må nämnas: 1. Huru få god föda till billigt pris? — 2. Hvad skola vi dricka? — 3. Luften såsom vår vän eller fiende. — 4. Huru hindra smittosamma sjukdomars spridning? — 5. Tobaksbruket och dess faror. — 6. Huru skola vi kläda oss? — 8. Hvilka äro bleksotens orsaker? — 9. Om olika bad och badformer m. m.

**Prenumeration** *å »Helsovännens Flygskrifter»* sker å *alla rikets postkontor* (icke i bokhandeln) *med 1 kr. 10 öre för årgången.* Vid direkt rekvisiton från *Helsovännens expedition,* ***Stockholm,*** erhållas i korsband 6 ex. för 5 kr., 13 ex. för 10 kr., 18 ex. för 15 kr. o. s. v. — Lösnummer komma att säljas (äfven i bokhandeln) à 10 till 20 öre pr exemplar, beroende på numrets storlek. Vid partiköp af sådana för minst 5 kr. från Expeditionen erhålles 25 procents rabatt samt hvart 13:de exemplar gratis.

Det första numret utgår i Januari, så snart upplagans storlek kan någorlunda bestämmas.

***Red. af Helsovännen.***

---


**De finaste** och **smakfullaste** **Visit-korten** erhållas ovilkorligen **billigast** hos **John Fröberg, Finspong.** Ständigt omvexlande nyheter. **Agenter antagas.** ***Rikstelefon.*** (67)

(H. O.)

# Öfverfeta
# Medicinska Tvålar

efter plan från och under ständig läkarekontroll
af Herr **Dr. med. J. Eichhoff,**
**öfverläkare för den dermatologiska och syfilidologiska afdelningen vid Stads-sjukhuset i Elberfeld.**

såsom:

## Serien I.

**öfverfet Resorcin-Salicyl-tvål** — parasitärt Eczem, Sæborrhe i hufvudet —

**öfverfet Resorcin-Salicyl-svafvel-tvål** — parasitärt Eczem, Acne vulgaris, Acne rosacea —

**öfverfet Resorcin-Salicyl-svafvel-tjär-tvål** — Psoriasis vulgaris —

**öfverfet Chinin-tvål** — lätta mykoser, företrädesvis Pityriasis versicolor —

**öfverfet Jodoform-tvål** — kroniska ulcerationer, veneriska bölder etc. och såsom massagemedel vid mindre tumör- och exsudatbildningar —

**öfverfet Hydroxylamin-tvål** — Lupus, Psoriasis, Herpes tonsurans och Sykosis parasitaria —

**öfverfet Creolin-tvål** — Scabies, Impetigo contagiosa, Intertrigo, s. k. »Wolf» —

**öfverfet Ergotin-tvål** — Rosacea, Angiectasier, mindre Varicer och såsom massagemedel vid migrän —

**öfverfet Jod-tvål** (lätt att upplösa) — mindre tumörbildningar, luetiska Ulcera, Lupus, Eczema parasitarium, Sykosis, Mykoser —

**öfverfet Salicyl-Creosot-tvål** — Lupus —

## Serien II.

**öfverfet Menthol-tvål** — Pruritus universalis et localis (genitalis, analis) —

**öfverfet Salol-tvål** — parasitärt Eczem, Psoriasis, Eczema marginatum, Mykoser —

**öfverfet Aristol-tvål** — Psoriasis, Ulcus cruris, Dermatomykoser, gummös Syfilis, exulcererad Lupus —

**öfverfet Svafvel-Kamfer-Perubalsam-tvål** — Acne vulgaris. Seborrhoea faciei et corporis —

**öfverfet Salicyl-Ichthyol-tvål** — Acne vulgaris, Acne rosacea, Eczem och till massage vid led- och muskel-reumatism —

**öfverfet Thymol-tvål** — *Barntvål* till dagligt bruk såsom hygieniskt ren tvål —

**öfverfet Resorcin-tvål** — seborrhoiska affektioner, parasitärt Eczem, Erysipel —

**öfverfet Ichtyol-tjär-tvål** — Dermatomykoser, Psoriasis, Eczema chronicum palmæ et plantæ,

**öfverfet Menthol-Eukalyptol-tvål** — Urticaria, Prurigo, till massage vid migrän och såsom desinfektionstvål för läkare och den infecerade sjukes slägtingar och den sjuke sjelf —

**öfverfet Salicylsyre-tvål,**

**öfverfet Salicylsyre-svafvel-tvål,**

**öfverfet Salicyl-svafvel-tjär-tvål** — med samma indikationer som de 3 förstnämnda —

**öfverfet Sublimat-tvål,** 1/2—1 %, såsom desinfektionstvål —

**öfverfet Benzoe-tvål** — *hygienisk toalett-tvål,* Intertrigo, Hufvudfjäll,

**öfverfet Grannaalolje-tvål,** till massage vid reumatiska affektioner, vid parasitära dermatoser och såsom desinfektionstvål för läkare, patienter och deras slägtingar —

**öfverfet Thiol-tvål** — 5 o. 10 % — parasitärt Eczem, Mykoser, Acne vulgaris, Acne rosacea.

(Se »Dermatologiska studier» II delen, 1:a häftet 1890 liksom »Volkmann'sche Sammlung klinischer Vorträge, Ny följd», 4:e häftet 1890.

Fabriceras blott i Ångtvål-Fabriken

**Ferd. Mülhens, Glockengasse N:o 4711 i Köln a. Rh.**

**Den beständiga farmaceutiska kontrollen utöfvas af Herr Apotekaren J. Braschoss i Köln.**

*Obs.* Man akte på, att hvarje tvål har **hr d:r Eichoffs** namnteckning, hvarvid denne öfvertager ansvaret för tvålens vetenskapligt korrekta sammansättning — Felaktiga fabrikat kunna vara mera till skada än nytta.

(10)

# HELSOVÄNNEN

TIDSKRIFT FÖR

ALLMÄN OCH ENSKILD HELSOVÅRD.

Årg. 6. UTGIFVARE N:r 22.
1891. D:r E. W. WRETLIND. 16 Nov.

Pris i Skandinavien: 2 kr. 50 öre för helt, 1 kr. 50 öre för halft år.



***Innehåll:*** Storstädernas faror i hygieniskt afseende. — Om de af sprithaltiga drycker framkallade sjukdomar af prof. Sev. Ribbing. (Slut). — Bokanmälan: Hemgymnastik till helsans bevarande och återvinnande af T. Hartelius. — Bör helsolära blifva ett tvångämne i folkskolan? (Insändt). — Smärre meddelanden: Sjukligheten i riket under Oktober; Sagrada-vin; Idiotism botad genom operation. — Brefläda. — *Bilaga: Kvinnans slägtlif,* 11:de häftet. — Annonser.


## Storstädernas faror i hygieniskt afseende.

Det är icke utan skäl den på landet uppfödda människan liksom instinktlikt känner motvilja för bosättning i storstäder, ifall icke hopp om att där lättare och bekvämligare finna utkomst, angenämare umgänge m. m. dylikt förmår henne att öfvervinna denna sin instinkt. Då uppkommer denna ofta tämligen tanklösa invandring af isynnerhet arbetsfolk och tjänare till storstäderna, till föga fromma för både den ena och den andra parten. Invandraren löper dock ofta största fara — åtminstone i början — att omkomma af öfveransträngning eller af arbetsbrist eller af laster.

Man brukar sedan gammalt framhålla farsotsartade sjukdomar såsom storstädernas farligaste onda och har därföre mot dessa riktat sina största ansträngningar. Man tyckes inom kort tid också delvis ha lyckats häri; och med glädje och belåtenhet räknar man de människolif, hvilka den offentliga helsovården anser sig ha ryckt undan för tidig död. Men man misstager sig dock, om man tror, att farsoter numera mest inverka på ett folks totalhelsa och till att nedsätta dess lifskraft. Det ges långt mera djupgående sjukdomar, hvilka genom sitt långsammare förlopp ej väcka så stort uppseende som dessa häftiga smittor; vi mena kroniska sjukdomar, hvilka uti storstadslifvet fortfarande och framför allt hafva en utmärkt god matjord.

Förut har i denna tidskrift (1888 sid. 224 och d. å. sid. 21) afhandlats en af dessa svårartade sjukdomar, till hvilka storstadslifvet så lätt ger upphof, nämligen *nervsvagheten* eller *nervrastenien.* Dess orsaker äro att söka uti hjärnans, ryggmärgens och sinnesnervernas

relativa öfveransträngning; d. v. s., att dessa människans förnämsta organer tagas mera i anspråk, än hvad den ifrågavarande individens organisation förmår utbärda. Vissa människor äga i detta afseende stor motståndskraft; andra lida af ärfd eller förvärfvad minskning i nervkraft och uthållighet. Öfveransträngningen kan träffa blott ett enda område af själslifvets organ eller ett enda af de yttre sinnena och ändock, tack vare hela nervsystemets innerliga sammanhang, utbreda sina verkningar till hela organismen. Dessa verkningar ha i nämnda uppsatser visats vara nedsatt verksamhetsförmåga inom organismens ena eller andra eller kanske alla områden, så högre som lägre, så att en oändlig mängd af vexlande sjukdomsformer uppstå, alla likväl beroende på samma grundorsak: *brist på motståndsförmåga;* alla också från samma föranledande orsak: *relativ öfveransträngning.* — Denna kan nu i första stöten träffa endera af själens förmögenheter, *känslans, viljans, tankens* område, eller ock kan någon af de yttre sinnesorganen (syn, hörsel, lukt, smak, känsel) träffas. Hvarje intryck, äfven ett ganska lindrigt, verkar såsom öfverretning; på lindrig sinnesretning kan t. ex. följa diarré, tårflöde, svettning, ökad njurafsöndring, oregelbunden hjärtverksamhet m. m. dylikt. I sitt mera utvecklade skede alstrar denna nervsvaghet folkskygghet, ångest, oförmåga att vara stilla, osäker gång, nedsatt tanke- och handlingskraft.

I storstäderna försiggå nu oftare än på andra ställen saker, hvilka på det häftigaste uppröra känsloområdet. Där möta en mängd upprörande företeelser från fattigdomseländet; vi träffa där ohyggliga dödsfall, olyckshändelser, fasaväckande brott, självmord. Man kan ej gå i lugn på gatorna, ty man måste ständigt vara på sin vakt att ej bli skadad af fordon och hästar, och ofta blir den vandrande plötsligt skrämd af dessas framfart. Detta är en sida af känslolifvet, som råkar ut för öfverretning. Kommer så den mera behagliga sidan däraf, hvilkens öfverretning dock medför långt farligare följder, såsom af exalterande, bullrande kalaslif, baler, teatrar, krogar och kaféer, mer eller mindre oförnuftiga kärleksaffärer m. m. sådant. De från butikerna skimrande lyxartiklarna, de med prydnader öfverlastade våningarne, de dyrbara drägterna m. m. höra ock till retmedel, som icke äro betydelselösa för dem, hvilka måste försaka all grannlåten.

Vända vi oss till tankearbetets område, så se vi äfven där öfveransträngning hota en mängd literatörer och konstnärer, hvilkas äflan att vinna allmänhetens pris och på samma gång en bättre utkomst och samhällsställning tvingar till hårdt arbete, hvarunder deras känslosfär hårdt angripes genom detta sväfvande mellan fruktan för nederlag och hopp om framgång. Den största klassen, hvilken utsättes för nervernas öfverretning, bildas dock af vissa handtverkare och deras biträden, smärre löntagare, skrifvare, en del minuthandlare m. fl. Tanke och känsla, den ena förmögenheten mer, den andra mindre, jägtas hos desse af mångformade bekymmer för utkomsten.

Det är ådagalagdt, att hastigt uppkomna intryck på sinnesorganen medföra starkare eller svagare retning äfven på hela det öfriga nervlifvet. Ett ljusintryck på ögats nerv förorsakar en med instrument mätbar sammandragning af alla muskler. På samma sätt, om en starkare ljudvåg träffar hörselnerven. Smak-, lukt- och känselnervernas

retning har samma hastigt öfvergående verkan. Ju starkare retningen är, dess starkare blir den därpå följande utmattningen. Följer det ena intrycket oupphörligt efter det andra, så kan väl mångens organism mer eller mindre vänja sig vid denna slags retning; ofta kan den dock leda till allmän nervsvaghet och öfverkänslighet (d. v. s. för stor retlighet) hos nervcentra. Källor till denna slags öfverretning finnas öfver allt i storstadslifvet. Stark belysning å gator och i butikfönster retar ögonnerverna; bullret af åkande och farande, ringandet af spårvagnar och omnibusar, tjutet af ångpipor m. m. förföljer hörselnerverna; öfvermått på vällukter öfveranstränger luktnerven; läckerheter, kryddor, sprit, tobak o. s. v. verka skadligt ej allenast i egenskap af gifter utan ock genom sin egenskap att öfverreta smakorganet.

I storstadslifvets nuvarande form påträffa vi sålunda en mängd naturvidriga förhållanden, hvilka med nödvändighet måste alstra ett för själ, sinnen och hela nervsystemet osundt klimat, hvarigenom mark beredes för en mängd hjärn- och nervsjukdomar. Ingenstädes är heller nervsvaghet och hysteri mera allmänna än i stora städer. Från dessa sjukdomsgrupper är steget till *sinnessjukdom* ganska kort, i synnerhet hos dem, hvilkas föräldrar eller förfäder visat likartade åkommor. Vi se ock, att t. ex. vår hufvudstad ensam afger flera sinnessjuka än hvardera af våra största län, hvilka ha dubbelt så stor befolkning. Af alla på hospital under år 1889 intagna personer utgjorde Stockholms-kontingenten öfver 9 procent. Vi känna ej förhållandet mellan antalet af hufvudstadens öfriga nervsjuke och landsortens, emedan märkvärdigt nog dessa folkens nu svåraste lidanden blott ofullständigt behandlas af den medicinska statistiken. Andra hjärnlidanden synas dock äfven vara talrikare i storstäderna än i det öfriga landet. Från Paris hör man sålunda, att hjärninflammation där är vida allmännare än annorstädes i landet, så att af 100, som i hela Frankrike angripas däraf, 75 bo i Paris. I London lära hjärnblödningar vara *fem* gånger så ofta förekommande som i det öfriga England. —

Mellan en del nervsjukdomar och *själfmord* är steget ej heller så långt. Vansinne och själfmord kunna alltså anses såsom olika utgångar af detta slags sjukdomsgrupper. Omkring 13 proc. af alla själfmord i Frankrike begås i Paris; och i Stockholm lära omkring 20 proc. af alla inom riket på året begångna sjalfmord verkställas. 1889 hade ett af våra tätare befolkade län att uppvisa 13 dylika, medan Stockholm ensam räknade 23.

Bland sjukdomar, till hvilka storstadslifvet på ett synnerligt sätt gifva anledning, bör ock framhållas *alkoholismen* med dess svårare följder: vansinne, sinnesslöhet, allmän förlamning m. m. Det är väl möjligt, att en del af fall, hörande till den sistnämnda sjukdomen, kan härledas ur venerisk smitta, såsom stora medicinska auktoriteter lära, men en del fall anses böra föras till alkoholismens följdsjukdomar i förening med öfveransträngning af den ena eller andra gruppen af nervcentra.

Men nervsjukdomar kunna ock uppkomma utan direkt öfverretning af hjärna och yttre sinnen. Nervsvaghet alstras sålunda af nedsatt blodberedning, och till sådan ger ju storstadslifvet god an-

ledning inom stora kretsar genom öfveransträngande arbete, sjukliga matsmältningsorgan, för knapp föda samt tärande akuta och kroniska sjukdomar. Mången kan visserligen fördraga umbäranden och sjukdomar, hvilka hos andra fort nog medföra nervrubbningar. Personer med nervös konstitution få ofta långliga tider lida af följderna t. ex. af influensa, skarlakansfeber, tyfus, koppor, emedan under tillfriskningen ett långsamt nevrasteniskt tillstånd utvecklar sig. Samma på blodberedningen och omedelbart därigenom på nerv-verksamheten inverkande omständigheter finna vi vid åtskilliga sjukdomar i lifmodern, hvilka sålunda föranleda rubbningar hos nervlifvet. Det är naturligt, att de stora hopar af proletärer, hvilka storstäderna genom vårdslösande af sitt sociala lif samla på sig, i första rummet skola hemsökas af nedsatt blodberedning och därpå beroende nervförslappning. I närmare sammanhang, än man vanligen tror, står med proletariatet och nervförslappningen den mängd *könssjukdomar,* som hemsöker de stora städerna. I vår hufvudstad vårdas på sjukhusen nästan lika många veneriskt sjuke som på rikets alla andra sjukhus tillsammantagne (se »Mannens slägtlif» nya uppl. sid. 140). Kvinnor hängifva sig ofta åt lösaktigt lif för att få ett lätt förvärf; och männen lefva lösaktigt, emedan deras dåliga ekonomiska ställning icke gör det möjligt för dem att gifta sig förrän vid högre ålder. Och då fortsätta de ofta äfven såsom gifta med sina inrotade dåliga vanor. Det djupa ingrepp, som könssjukdomarne göra i storstädernas lif, kan knappt till sin vidd öfverskådas. Men detta onda kan icke afhjälpas annat än genom djupgående samhällsförbättringar.

En sjukdomsgrupp, åt hvilken man hittills egnat mindre uppmärksamhet i dess förhållande till nervsjukdomarne, är *reumatism* och några *hudåkommor.* Det är ej alldeles ovanligt att få se både den ena och den andra af dessa sjukdomar följas af nervösa lidanden. Det ser ock ut, som om ett nervöst anlag lätt beredde väg för hudsjukdomar. Nervöst anlagda barn angripas t. ex. ej sällan under en mera utvecklad ålder af svårare hudsjukdomar. — Inom ärftlighetens område ser man också ett sammanhang mellan dessa sjukdomar. Af reumatiska föräldrar födas ej sällan nervsvaga barn.

Redan vid första anblicken af det sociala lifvet i storstäder mötes man af tecken till urartning. Sådana tecken äro i våra ögon t. ex. dessa hopar af småaffärer, hvilka möta vid hvarje steg, och hvilkas antal tredubbelt torde öfverstiga behofvet. Dessa kaféer, spisinrättningar af underhaltig beskaffenhet, tobaksbutiker och småbodar af alla slag vittna om en svag och rådlös befolkning, som är i tillbakagång, ett folk, som löper fara att förkväfvas af sin egen trängsel, eller ock som förlorat förmågan att med redbarare arbete slå sig fram. I mån som trängseln ökas, kommer denna skara af yrkesidkare proletariatet mycket nära och blir slutligen till en börda för den kraftigare delen af invånarne. Denna klass tilltager ovanligt fort, hvarom man kan öfvertyga sig i vår hufvudstad vid en jämförelse mellan antalet nu och för tjugu år sedan. Tillväxten står ej i rimligt förhållande till folkmängdens ökning. — Ännu starkare intryck af detta missförhållande får man vid besök uti vår världsdels millionstäder, där dylika smårörelsers antal är rent öfverväldigande. Och gör man sig omaket

att stiga in i hvarjehanda af dessa försäljningslokaler och utskänkningar, skall man förvånas öfver deras brist på kunder. Det lider intet tvifvel, att allt detta är så godt som ett maskeradt fattigdomsélände, som äfven måste hämma samhällets sunda utveckling och gifva upphof till samhällsbrott af allehanda slag.

Ett annat socialt missförhållande möter oss i de arbetarehushåll, hvilka dragas till storstädernas industriela anläggningar, som dock äro i så hög grad beroende af konjunkturerna på marknaden, att de sällan kunna skapa sina arbetare en stadig och säker utkomst. De bättre utrustade slå sig det oaktadt helskinnade igenom, men de svagare bli proletärer.

Man får ej döma en storstads sociala helsa efter dess blomstrande yttre och dess hastiga tillväxt utan efter förhållandet mellan de burgne och friske å ena sidan och de oburgne och svage å den andra. En lysande millionstad, i hvilken halfva antalet lefver i de mest knappa vilkor, är att likna vid en människa klädd i siden och juveler, med ett blomstrande ansigte, men hvilkens organisation är undergräfd af tärande sjukdom. Våra storstadskapitalister bidraga också mindre än man tror till förkofran af den *nationela* förmögenheten. Använda de sina kapitaler till luxuösa husbyggnader, helsofiendtliga ölbryggerier, onödiga försäkringsanstalter och bankinrättningar, införsel eller tillverkning af öfverflödsvaror m. m. dyl., så öka de därmed ingalunda det nationela välståndet utan tvärtom.

Det är af stor vigt att bekämpa den gängse föreställningen, att storstäder äro absolut nödvändiga för ett folks stigande i civilisation, och att de äro uttryck af en högre kultur. Denna föreställning saknar både teoretisk och historisk grund. Sunda förnuftet säger, att det ej kan behöfvas en sammanhopning af halfva och hela millioner människor inom minsta möjliga område och under de mest missgynnsamma lifsvilkor för att bereda ett kraftigt materielt underlag för handel, industri, vetenskapliga och kyrkliga inrättningar samt undervisningsanstalter. Skulle väl härför fordras så helsovidriga anordningar som storstäder, hvilka redan för snygghetens skull måste göra de största ansträngningar, att invånarne ej må — så att säga — drunkna i sin egen orenlighet!

För att visa, till hvilka onaturligheter detta hopande af människor leder, behöfva vi blott resa t. ex. till Tysklands hufvudstad, Berlin, med dess 1½ million människor. För att bortföra stadens orenlighet äro en mängd ofantliga pumpverk och milslånga rörledningar, af många millioners värde, anlagda. Genom dessa ledningar pressas smuts och vatten ut på landsbygden rundt om, men långt bort från staden. Då man ser dessa inrättningar, föres man otvunget till tanken på det konstlade sätt, man använder för att i ett akvarium hålla vattendjur vid lif. Stoppas tillströmningen af friskt vatten, så dö djuren; skulle Berlins pumpverk stanna, så förpestades hela staden och dess flodvatten. Om en sådan storstads befolkning kan man väl med fog säga, att hon ständigt löper fara att förgås i sin egen orenlighet.

Här gäller föga den invändningen, att dödligheten i våra städer under de senaste årtiondena minskats. Dödligheten var förr oerhörd,

och den är fortfarande större än på landsbygden. Men dödlighetssiffran kan ytterligare sjunka, under det att *urartningen dock tager till.* Nervsvaga, sinnesrubbade, bleksigtige, kraftlösa, odugliga samhällsmedlemmar kunna bli ganska långlifvade och sålunda bidraga att höja siffran för medellifslängden. Denna siffras stigande bevisar sålunda ej frånvaron af människans svåraste lidanden, de många formerna af urartande nerv- och blodsjukdomar, förvärfvade i och genom det helsovidriga lefverne, som alstras, då millioner människor packa sig samman i trånga städer. Äfven det i vanlig mening sedligaste samhälle skall under dylika lifsvilkor knappast kunna fredas från tillbakagång. Denna sammanhopning är helt enkelt ett trots, ja en förbrytelse mot de för lifvet gällande naturlagarne. Ett stadssamhälles vigtigaste omtanke bör vara att noga öfvervaka inflyttningarne, med omsorg afleda öfverbefolkningen och såmedelst stäfja samhällets tillväxt utöfver vissa gränser, så att alltid ett visst utrymme, och vida större än nu i storstäderna är fallet, kan beräknas på hvarje hushåll.

*E. P. L.*

---

# Om de af sprithaltiga drycker framkallade sjukdomar.

Af prof. d:r Seved Ribbing.

(Slut från sid. 323.)

Vi hafva hittills försökt lemna korta skildringar af de sjukdomar, som härflyta uteslutande af alkoholmissbruk, och hvilka i högre eller lägre grad med säkerhet följa efter ett dylikt lastbart lefnadssätt. Likvisst må ingen tro detta vara allt, som kan sägas om rusdryckernas skadlighet. Utom de nämnda sjukdomarne skulle vi kunna räkna upp en lång rad af allvarsamma lidanden uti kroppens ädlaste delar, hvilka lidanden uti en mängd af fall på ett mer eller mindre tydligt sätt härflyta från alkoholmissbruket och de oregelbundenheter i lefnadssätt, som vanligen åtfölja detsamma. Sådana sjukdomar äro t. ex. magkatarr, njurinflammation, hjärnfeber m. fl., hvilka väl många gånger kunna drabba oskyldiga och ordentliga människor, men hvilka särdeles gärna fästa sig vid och nedbryta suparens försvagade kropp.

Det är dock icke nog därmed. Hvarje sjukdom, som drabbar en supare, har en stor benägenhet att taga ett särdeles farligt förlopp. Suparen har i jämförelse med nyktra människor ytterst ringa motståndskraft mot sjukdomsinflytelser; inträffar någon farsot, är det ytterst sannolikt, att han skall gripas däraf, och är han en gång angripen, har han ringa utsigter att tillfriskna. Det är en ofta upprepad iakttagelse, att smittosamma sjukdomar rensa samhällena genom att bortsopa drinkarne. Suparens kropp kan lika litet motstå den ena som den andra sjukdomsformen, hans krafter duka under för den minsta stöt, yrsel tillkommer, hjärtat försvagas, näringsförmågan tillintetgöres, all behandling visar sig fåfäng, och grafven är säker om sitt rof.

På samma sätt som suparen visar sig oförmögen att motstå invärtes sjukdomar, på samma sätt angripes han svårt af eljest obetydliga yttre skador. Suparen har ett ytterst dåligt »läkekött», han får lätt bulnader, ros, sårfeber m. m., och en åkomma, som för en nykter person hade varit af ringa fara, skördar mycket ofta drinkarens lif.

Ville man söka genom en siffra utreda suparens större sjuklighet, så synas oss uppgifter från soldatståndet vara de pålitligaste, emedan alla dess medlemmar äro mest likstälde i afseende på arbete, underhåll, smitta, faror och dylikt.

En engelsk regementsläkare har visat, att under en gifven tid afsändes till sjukhus hvar 16:de man af härens nykterhetsvänner, men hvar 7:de man af de öfrige. I medeltal lågo på sjukhus dagligen af nykterhetsvännerna 36 man på tusendet, af de öfriga 102 på tusendet; och då bör likväl märkas, att med »de öfriga» menas alla dem, som ej ingått i nykterhetssällskap. Man har ingalunda rätt att anse dem *alla* såsom supare.

Att drinkaren på mångfaldiga sätt bidrager att förkorta sitt lif, är en allmänt känd sak. Men då det är nyttigt att lära känna hvarje sak fullkomligt noga »på siffran», såsom man säger, skola vi här lemna följande tabell, hvilken upprättats af en engelsk läkare med stöd af en noggrann kännedom om flere tusende drinkares lefnadsöden. Tabellen visar, huru mycket en drinkare förkortar sitt lif i jämförelse med befolkningen i allmänhet.

| Uppnådd ålder. | Beräknelig ålder på befolkningen i England. | Beräknelig ålder för drinkarne därstädes. | Drinkares lif förkortadt med: |
|---|---|---|---|
| År. | År. | År. | År. |
| 20 | 44,21 | 15,56 | 28,65 |
| 30 | 36,48 | 13,80 | 22,68 |
| 40 | 28,79 | 11,63 | 17,16 |
| 50 | 21,25 | 10,86 | 10,39 |
| 60 | 14,18 | 8,95 | 5,33 |

Tabellens betydelse inses lätt. Den visar, att en 20-årig person i England har utsigt att få lefva 44,21 år. Förfaller han vid 20 års ålder till dryckenskap, så kan han endast påräkna en ytterligare lifstid af 15,56 år; d. v. s. han har förkortat sitt lif med 28,65 år. På samma sätt äro de andra uppgifterna å tabellen att tolka. Den jämförelse, som här ofvan är gjord, gäller endast förhållandet mellan befolkningen i dess helhet å ena sidan och kände drinkare å den andra. Ägde man utförligare uppgifter, så att man kunde jämföra drinkarne med fullt nyktra personer, som aldrig hängifvit sig åt alkoholmissbruk, så skulle de senare visa ett ännu mycket större företräde. Iakttagelser af denna art kan man göra uti lifförsäkringsbolagens affärsböcker. Dessa anstalter antaga icke till försäkring någon uppenbar drinkare, emedan de veta, att de på honom skulle lida förlust; men personer, som lefvat ordentligt före intagningen, kunna efteråt förfalla i dryckenskap, och på sådant sätt hafva dessa anstalter vunnit erfarenhet om alkoholens inflytande på lifslängden. I England har man också i några försäkringsanstalter delat inträdessökande i tvänne klasser, nykterhetsklassen och den allmänna klassen, och det har visat sig, att medlemmarne af den förra åtnjuta en betydligt längre lifstid. Samma orsak gör sig också gällande uti krögares, gästgifvares och värdshusvärdars ringa lifslängd. Dessa personer kunna sällan motstå den frestelse, som den ständiga sysselsättningen med dryckesvaror och umgänget med drinkare medför, och de grundlägga därför lätteligen sjukdomar, som föra dem i grafven i en mera tidig ålder. Lifförsäkringsanstalter äro också mycket tveksamma uti antagande af dylika personer.

Alkoholens skadliga verkningar inskränka sig tyvärr icke endast till drinkaren själf, de gå äfven i arf till hans barn. Sedan ungefär 2,000 år hafva uppmärksamma forskare iakttagit, att en drinkares barn och afkomlingar sällan äro friska, sunda, kraftiga människor. Visserligen förefinnas många stora svårigheter för att uti dylika fall afgöra, hvilka skador och bräckligheter, som kunna härflyta af föräldrarnes dryckenskap, och hvilka komma af andra orsaker; men iakttagelser uti många länder och gjorda under vexlande omständigheter visa så sammanstämmande, att rus eller fyllerisjukdom hos någon af föräldrarne mycket ofta framkallar rubbning uti barnets kropp eller själsegenskaper. Offren för föräldrarnes fel och laster träffar man talrikt bland slöa, sinnesrubbade, idioter, fallandesjuka, skrofulösa, döfstumma. Mycket ofta visa drinkares barn snart efter födelsen anlag för krampsjukdomar och dö till följd däraf i en späd ålder. Sjukdomarne och rubbningarna hos barnen kunna dels vara orsakade däraf, att de blifvit aflade under rusets inflytande, och dels däraf, att fader eller moder varit förstörd af kronisk fyllerisjukdom. De lidanden, som sålunda skänkas åt afkomman, äro af mångfaldig art. Understundom märkes icke någon i ögonen fallande kroppslig sjukdom, men däremot så mycket tydligare flerehanda dåliga själsanlag. Drinkarens barn äro ofta lättjefulla och osedliga samt i sin ordning särdeles begifna på dryckenskap. Detta sistnämnda begär bör ej uppfattas endast såsom en följd af dålig uppfostran och dåliga exempel i föräldrahemmet; det är ett verkligt ärftligt begär, som kan utveckla sig hos drinkarens barn, äfven om de uppfostras utom hemmet och uti ordentliga familjer. Detta ärftliga begär framträder i allmänhet särdeles tidigt, uti en ålder då smaken för starka drycker ännu ej plägar vara kommen och utvecklad, det visar sig ofta ohejdadt och oförklarligt, stundom slumrande, stundom vaknande med en synnerlig våldsamhet.

En annan skada, som alkoholisten tillfogar sin afkomma, är benägenheten för nervsjukdomar. Vi hafva redan ofvan anfört sinnessjukdom, fånighet, fallandesot; vi kunna därtill lägga nästan alla andra kända rubbningar i nervsystemets förrättningar. Från en och samma försupne fader eller moder kunna härstamma många barn, hvaraf hvart och ett visar en särskild rubbning eller sjukdom. Kroppsbeskaffenheten hos drinkarens barn är ofta dålig. De äro småväxta, magra, bleka, deras näringstillstånd otillfredsställande, lifskraften svag, benägenhet för sjukdomar stor, deras arbetsförmåga och muskelkraft ringa. Det måste äfven tilläggas, att de sorgliga följderna af ett slägtleds dryckenskap kunna fortfara uti vexlande former genom tre till fyra generationer, bekräftande den gamla välkända satsen från Mose lag, att fädernas missgerningar straffas på barnen allt intill tredje och fjärde led. Flera forskare hafva varit i tillfälle att uppställa slägttaflor, utvisande exempel på ofvannämnda sats. Uti de olika slägtleden vexla oftast sjukdomsföreteelserna; de äro ej ensartade hos alla de angripna. Så kan t. ex. en lida af sinnessjukdom, en af fallandesot, en af fånighet, en af nervsvaghet, en af kramp, en af dryckenskapsbegär o. s. v.

Må ingen invända häremot, att man stundom ser drinkares barn blifva ordentliga; sådant förneka vi ej, lika litet som vi påstå, att alla lungsot- och kräftsjukes barn skola ärfva dessa lidanden. Ärftligheten af dryckenskapsbegäret och dess följder, så gåtolik och oförklarlig den än kan synas, har dock visat sig grundad på en mångsidig erfarenhet. Om dryckenskap blir allmän inom ett folk eller uti en provins och därigenom år efter år en ökad skara af människor uppväxer, som är underkastad den ärftliga alkoholsjukdomens förstörelser, då blir samma orts befolkning i dess helhet mer eller mindre urartad (degenererad), d. v. s. den sjunker uti kroppslig kraft och utveckling, antalet af friska, starka och välbildade individer minskas. En god pröfvosten för en befolknings sundhetstillstånd finner man uti resultaten af de numera nästan allestädes i Europa förekommande mönstringarna af värnpligtiga ynglingar. Det har på många ställen visat sig, att ju mer en befolkning försjunker i dryckenskap, dess större blir antalet af de ynglingar, som måste kasseras för sjukdom eller svaghet, dess sällsyntare blifva de kraftiga, sunda, välbildade ynglinga-gestalterna. Visserligen kunna andra orsaker inverka på detta förhållande, men dryckenskapens inflytande är omisskänneligt. Samma skada som alkoholsjukdomarne medföra på det militära området, samma skada följer dem åt i det borgerliga arbetet. Det är en känd sak, att drinkaren är en dålig arbetare. Först och främst försvagar han sina kroppskrafter, sina muskler genom spritens inverkan. Han kan sålunda icke längre utföra samma arbete som en nykter person. Lägger man därtill, att hans ordning, reda, vaksamhet och omdömesförmåga genom alkoholismens förändringar af hjärnmassan minskas, att han litet emellanåt godtyckligt afbryter sitt arbete för att berusa sig eller hvila ut efter ruset, att hans förstörda utseende, trasiga drägt och fattigdomselände göra honom obehaglig för arbetsgifvare och kamrater, kan man lätt inse, att han på arbetsmarknaden skall blifva utträngd af den nyktre, och det mer i samma mon som tiderna äro dåliga och arbetstillfällena få. Dryckenskapen utgör en af de förnämsta källorna till de stridigheter, som nu för tiden så ofta uppstå mellan arbetsgifvare och arbetare.

När vi nu ofvan hafva skildrat dryckenskapens sorgliga följder, inse vi väl, att mången af våra läsare gärna skall instämma i våra åsigter därom; men samma läsare torde hafva svårt att afgöra, hvad som bör förstås med dryckenskap eller alkohol*missbruk*. Mången anser sig visserligen *bruka* spritdrycker, men icke missbruka dem; få vilja otvunget erkänna sig vara drinkare. Skillnaden mellan ett mera oskadligt alkoholmissbruk och ett skadligt bruk är mycket svår att uppdraga. Frågan härom kan ej besvaras därigenom, att man bestämmer, hvilken mängd rusdrycker som får förtäras af en människa, som vill behålla hederstiteln *nykter*. Gränsen är ej densamma för olika kroppstillstånd, ålder, kön och sysselsättning; gränsen vexlar högst betydligt, men det förtjenar redan nu att nämnas, att läkarevetenskapen anser ett öfverdrifvet, skadligt bruk af alkohol förefinnas, där den allmänna meningen ej vill erkänna det. En engelsk erfaren militärläkare har efter utförliga försök kommit till den slutsats, att så snart en man under 24 timmar förtärt mer än 60 gram (= 2 mindre supar) af bränvin eller andra destillerade drycker, mer än 150 gram starkt vin (sherry, portvin o. dyl.) mer än 300 gram svagt vin, mer än 600 gram (1 hel butelj) öl, så har han fått för mycket, och detta senare blir äfven fallet, om de nämnda alkoholmängderna intagas dagligen. Det skulle ej vara svårt att hos oss angifva en oändlig skara af män, hvilka icke vilja kallas

*måttlighetssupare,* utan ovanligt *måttliga och ordentliga,* och hvilka likväl öfverskrida ofvannämnda mått.

Ännu sämre måste från vetenskapens synpunkt de personer bedömas, som sägas »*lefva högt*». Har än en sådan aldrig visat sig berusad, har han än städse full reda på sina gerningar, erbjuder han också intet af den kroniska alkoholsjukdomens kännefecken, så är han likväl ej en frisk och normal person. Vid tilltagande ålder, om ej förr, skall det visa sig t. ex., att hans öfverdrifna hull tynger honom, att hans matsmältning ej är god, att hans muskelkraft slappnar och hans bröst flämtar vid ganska ringa ansträngning. *Den, som någon längre tid lefrat högt, är därigenom otrifvelaktigt redan till en viss grad att betrakta såsom en alkoholskadad sjukling.*

Hastiga dödsfall och ringa motstånd mot sjukdomar äro hos sådana personer något rätt vanligt.

Man hör visserligen ofta framställas den invändningen, att någon känd person eller slägting trots ett flitigare begagnande af starka drycker blifvit betydligt gammal och länge bibehållit fullständig helsa. Någon synnerligt stor beviskraft kan knappast tillmätas åt dylika uppgifter. I de flesta fall saknar man tillförlitlig bestämning af den förtärda dryckesmängden, och ännu oftare är det outredt, vid hvilken ålder den sålunda omtalade började använda spritdrycker. Man kan mot alla sådana skildringar med fog invända, att dels hade antagligen en sådan måttlighetssupare genom ett fullt nyktert lif beredt sig en ännu högre ålderdom, och dels att vissa individers motståndskraft mot skadliga inflytelser icke få betraktas såsom gällande för hvar man. Alkoholens förmåga att förkorta lifvet är styrkt med mångfaldigt flera exempel än dess förmenta oskadlighet.

För *forskaren* kan det stundom vara nog att hafva utspanat en sjukdoms orsaker, tecken och utvecklingsgång, för *läkaren, människovännen* och *medborgaren* gäller det äfven att förekomma och bota sjukdomarne.

Att behandla alhoholism, vare sig den akuta eller den kroniska, är icke en lätt sak. Då vi sålunda framställa den *akuta* alkoholismen såsom svarbotlig, menas därmed ej, att de rubbningar, som åtfölja denna förgiftningssjukdom, skulle vara så svåra att undanrödja; vi mena däremot, att den, som en gång har hängifvit sig åt berusning, lätteligen kommer att upprepa densamma. Våra sällskapsvanor äro sådana, att de fordra en ovanligt fast och beslutsam karaktär hos den, som utan skada skall kunna deltaga i umgängeslifvet. Rus och berusning äro knappast ansedda för verkliga fel och laster: mången gång gläder sig en gästfri värd däråt, att hans gäster låtit trakteringen så väl smaka sig, att de däraf blifvit öfverlastade.

När härtill kommer, att rusdrycken verkligen *frestar* mången, därför att han i bägaren hoppas finna styrka i sin svaghet, tröst i sin motgång, värme mot kölden, inses lätt, att stora krafter måste sättas i rörelse för att bekämpa dryckenskapsvanans förderf. Ungdomen, som träder ut i världen, bör på allt sätt varnas för att antaga denna gängse vana; den må undervisas såväl om de fysiska och moraliska skador, hvilka däraf härflyta, som äfven om rusdryckernas fullständiga umbärlighet. Har någon en enda gång visat sig sakna herravälde öfver sig själf, bör han på allt möjligt sätt omhuldas och stödjas, pa det han ej må falla om igen. I detta hänseende har den enskilde en stor nytta och välsignelse af det sällskapseller ordensväsende, som nu tillhör nykterhetssträfvandet. Att kunna räkna pa broderligt deltagande samt erfarna råd måste vara af synnerlig betydelse.

Därjämte bör den, som af någon anledning har svårt att iakttaga ett fullt nyktert och återhållsamt bruk af de sprithaltiga dryckerna, utan uppskof eller undanflykt förklara sig för framtiden blifva *absolutist,* d. v. s. fullständigt afsäga sig bruket af *alla sprithaltiga* drycker. För en sådan människa duger det ej att draga sig fram genom något slags *måttlighetssuperi;* hvad som så kallas är redan missbruk, och det måttliga bruket omtöcknar så ofta de drickandes sinnen, att de ej märka, om de öfvergå till fullständig berusning.

Den *inrotade fyllerisjukdomen* är ännu svårare att behandla, emedan därunder så många af kroppens organ äro betydligt skadade, och det fordras god tid och vård, för att bringa dem i ordning igen. Det blir här nödvändigt att, jämte varden till själen, på rent medicinskt sätt behandla de sjuka kroppsdelarne, hvar och en efter dess tillstånd. För detta ändamål fordras dels vanliga läkemedel, dels den ännu verksammare behandlingen medelst lefnadssätt, arbete, matordning, vattenkur, klimatombyte, gymnastik m. m.

Många sjuklingar kunna behandlas uti sina hem eller vid allmänna brunnsoch badanstalter, men för de svårare fallen har man på senare tider äfven i vårt

land inrättat *hem* eller *tillflyktsorter*, där de kunna komma under god moralisk ledning och på samma gång begagna sig af ofvannämnda yttre hjälpmedel. Det är en lång, besvärlig väg att gå både för läkaren och den sjuke, då det gäller att föra en alkoholist till ett nyktert och ordentligt lif; men här gäller det att icke förtvifla och uppgifva kampen, medan ännu något hopp kan finnas. Mången gång blir läkaren tillspord om något medikament, som kan bota dryckenskapsbegäret, hvilket medikament drinkarens anhöriga ämna utan dennes vetskap ingifva honom; något sådant gifves ej; räddningens väg är den ofvan beskrifna långsamma kampen. Utom allt hvad enskilda personer och föreningar hafva sig anförtrodt att verka, borde staten genom sin lagstiftning, vida mer än nu är fallet, ingripa för att hindra dryckenskapseländet och dess följder fran att antaga så stora dimensioner, som de nu visa sig äga. Att närmare beskrifva sättet därför hör icke till vår uppgift.

Det finnes dock väl ingen, som ej menar sin medborgerliga kallelse bestå uti att söka bereda det högsta mått af jordiskt välbefinnande åt den största möjliga mängd af människor eller, med andra ord, att söka lösa den samhälleliga (sociala) frågan; men därutinnan kommer man icke ett steg fram utan att på samma gång lösa den s. k. alkoholfrågan. Toge man än alla andra medel till hjälp emot fattigdom och nöd, men läte rusdryckernas herravälde fortfara, så vore allt det utförda arbetet förgäfves, man finge börja om igen på nytt.

Till slut vilja vi uppmana alla, som älska mänskligheten och dess utveckling, representanter för kyrka, lagskipning, vetenskap, konst, för nyttigt arbete på alla områden, att sammansluta sig till en enda stridande församling, ständigt stadd i kamp mot dryckenskapens fiendtliga makter, till en enda arbetande skara, sysselsatt med att afleda rusdryckernas härjande flod.

---

## Bokanmälan.

**Hemgymnastik** ***till helsans bevarande och återvinnande.*** *Af* T. J. Hartelius, *med. d:r, professor. — Fjärde upplagan med 36 illustrationer. — Stockholm, C. A. V. Lundholms förlag. Pris 1 kr. 96 sid.*

Den nu utkomna 4:de upplagan af denna lilla bok, hvars 3:dje upplaga af oss anmäldes 1887 (sid. 134) ger oss anledning erinra om den stora betydelse hemgymnastiken har för helsans bibehållande och förbättrande ej blott för dem, som föra ett i allmänhet stillasittande lif utan också för dem, som hafva ett *ensidigt* kroppsarbete. Denna nya upplaga af prof. Hartelius' välkända bok är ett blott aftryck af den 3:de upplagan, hvarföre vi rörande densamma i öfrigt blott hänvisa till den gjorda anmälan.

På samma förläggares förlag har äfven för ett par år sedan utkommit Hemgymnastik af E. Angerstein och E. Eckler, öfversättning från tyskan à 1 kr. 25 öre. För dem, som regelbundet begagna hemgymnastik, kan det vara af värde att hafva flera olika metoder att vexla om med.

---

(Insändt.)

## Bör helsolära blifva ett tvångsämne i folkskolan?

Med de äldre kommer man ej långt; *man måste börja med barnen,* utbrast en gång den store reformatorn Luther, då han var modfäld öfver sina goda landsmäns obenägenhet att mottaga sanningen. För visso var det en allmän sats, tillämplig på vidt skilda områden af odlingen, som härmed uttalades.

I skolan erhåller den unge — eller borde åtminstone erhålla — det oundgängligaste af de kunskaper, han behöfver för att en gang på egen hand kunna

taga sig fram här i världen. Meningarna äro i våra dagar mer än förr afvikande med afseende på hvad, som bör anses för ett *behof* härvidlag. Under det att somliga t. ex. anse, att kristendomsundervisning är nödvändig, mena andra, att den är öfverflödig. Det ser ut, som om vår tids sträfvande ginge ut på att mer och mer vilja åt ungdomen lemna en skolbildning, som i ordets fulla bemärkelse är *praktisk*.

*Helsolära* heter ett af de nymodiga läroämnen, som de båda senaste årtiondena fört fram i diskussionen om skolämnen. Visserligen har detta ämne ännu vunnit fast fot egentligen blott i en del privata och vissa offentliga flickskolor. Det kan dock ej förnekas, att ämnet är *populärt*, och att det snart sagdt för hvarje dag vinner i popularitet. Folkskollärare diskutera på sina möten, huru en god lärobok i ämnet, afpassad för folkskolans behof, bör vara beskaffad, när den en gång kommer. På senaste svenska läkaremötet i Stockholm ställde några talare sitt hopp till folkskolan, då det gälde att bekriga våra smittoämnen. Det är klart, att det endast är en tidsfråga, när helsolära blir tvångsämne i Sveriges 5,000 folkskolor.

Det måste blifva en underlig tid, då det *unga Sverige* får lära sig helsolära! Jag tänker, att resultaterna af denna reformation skola blifva så stora, att de blott öfverträffas af 1842 års välsignelsebringande förordning, att hvarje svensk skulle lära sig både läsa och skrifva. Ofta får den praktiska läkaren praktisera i konsten att vid sjukbesöken i hemmen hålla föredrag i helsolära. Tänk, när den snälla skolfröken aflyfter den bördan från hans axlar! Då kan det blifva *någon* ljusning i det mörker, som nu så ofta lägrar sig kring sjukbäddarna. Då kunna möjligen recepternas svaga stöttor få vika för det säkra underlag för helsa och lif, som ligger uti *insigt i en tillämpning af helsolagarna.*

Jag föres till dessa reflexioner bland annat af några erfarenheter under ett sjukbesök, som jag nyligen gjorde. Besöket gälde en arbetarefamilj, där minsta barnet,! en son på 7 månader, led af hosta, diarré och kräkningar. Bostaden, bestående af rum och kök, var snygg. Fadern timmerman, modern tvätterska. Gossen sof fridfullt i sin vagn, när jag kom, och under samtalet med modern gjorde jag fyra upptäckter: 1) att fotogenlampan brann med dunkelt sken och utsände ett intensivt os, beroende på att brännaren ej var rengjord samt att veken var 2 år gammal. 2) Att gossen fick bröstet, så ofta han skrek. 3) Att badning förekom blott om söndagarna, hvarvid armbågen fick tjäna såsom termometer. 4) att de båda äldre barnen blifvit afvanda vid 13 och 15 månaders ålder, hvadan alltså lille Oskar sannolikt hade samma lott att emotse. — Då receptet skrifvits och instruktion om dess användning gifvits, hade jag naturligen att såsom »påbröd» lemna 4 råd. Punkten 1 uppgjordes lätt till ömsesidig belåtenhet. Men punkterna 2 och 4 skaffade mig nog i den ömma moderns ögon någon likhet med en barbar. Med tårfylda ögon frågade hon, »hvad hon skulle ta' sig till, när han skrek?» Och att vänja af det lilla lifvet vid 10 månaders ålder! Hennes ögon blefvo runda af förvåning vid detta blygsamt framstälda förslag. »Den lille stackarn» borde väl ej *så* snart beröfvas sin enda glädje på jorden! Att i nio fall af tio *tid* fattas att vederbörligen förklara alla hvarför, och att i kanske ännu flera fall doktorns »dumheter» få träda tillbaka för mors och mormors *erfarenhet,* det vet hvarje praktikus.

En gammal man hörde jag stundom uttrycka sina erfarenheter i uppfostran med följande ord: »Man skall ej lära gamla hundar att sitta.» Ofta kommer jag i håg denna visdomsregel, då jag kommer i lägen, sådana som det nyss skildrade. Då finnes det blott *en* utväg, men lyckligtvis den bästa: *att börja med barnen.*

Blir helsoläran ett tvångsämne i folkskolan, kommer detta ämne äfven in i alla andra skolor. — Det anses ju nödvändigt för sjömannen att få teoretisk insigt i navigering. Är det mindre nödvändigt för enhvar att lära grunderna af helsoläran, d. v. s. konsten att kryssa den egna farkosten fram genom lifvets bränningar?

De anspråk, man med fog kan ställa på en lärobok för folkskolan, äro, att den bör vara *kort, klar* och afhandlande det *aldra vigtigaste* af det ofantligt rika ämnet. Däremot behöfver den icke vara en lärobok i anatomi eller fysiologi, hvilka ämnen redan med tämlig utförlighet behandlas i folkskolan i den allmänna naturkunnigheten.

För undervisarens räkning bör det vara af vigt att äga tillgång till en utförligare handledning i ämnet. Jag föreställer mig, att *Helsovännen,* såsom medlare mellan den allt jämnt fortskridande forskningen å ena och folkskollärarekåren å andra sidan, kommer att få en sådan vigtig uppgift att fylla. Liksom »Jordemodern» väl nu finnes i de flesta barnmorskors bokhyllor, torde man i framtiden på folkskollärares och lärarinnors arbetsbord regelbundet komma att finna Helsovännen.

*Praktikus.*

---

## Smärre meddelanden.

**Sjukligheten i riket under Oktober månad** har — enligt rapporter till Eira från 92 orter om 7,337 sjukdomsfall — varit något ökad. De vigtigaste sjukdomarne visa följande antal fall: Mässling 397, skarlakansfeber 188 å 20 orter (222 å 33 orter i Sept.); difteri 260 å 30 orter (160 å 24 orter i Sept.), 30 vid Gimo bruk, 122 i Stockholm; rödsot 5; nervfeber 164 å 45 orter (192 å 46 orter i Sept.); kikhosta 289, ros 124, frossa 30, akut reumatism 261, halsfluss 812, akut magkatarr och gastrisk feber 559, samt akut tarminflammation och diarré 1,717 emot resp. 753, 562 och 2,092 i Sept, strup- och bröstkatarr 2,047 samt lung- och lungsäcksinflammation 361 emot resp. 1,527 och 267 i Sept., strypsjuka 26, barnsängsfeber 7, influensa 88 (46 i Skåne) å 15 orter (148 å 27 orter i Sept.).

**Sagrada-vin** skall bringas i handeln af firman *J. Paul Liebe* i Dresden. Detta vin-extrakt af äkta Cascara Sagrada (Rhamnus Purshiana) är af angenämt svagt bitter smak och verkar utan obehagliga biverkningar en påskyndad rörelse hos tarmarna, hvarigenom normala grötformiga öppningar framkallas. Dosen af Sagrada-vinet är blott 1—2 teskedar 1—2 gånger på dagen, enär 1 kctm. vin motsvarar 1 gm frisk bark. Flaskor på 130—360 gm skola försäljas å alla apotek.

**Idiotism botad genom operation** är bland det nyaste på kirurgiens område. En kirurg i England fann på ett spädt barn tecken till idioti (fånighet), som han tillskref sammanväxning af hufvudskålsbenen och däraf orsakadt tryck på hjärnan. Han öppnade därföre sömmarne mellan hjässbenen, så att hjärnan fick fritt rum. Härigenom inträdde en tydlig förbättring i barnets intellektuella förmögenheter. Tydligt är emellertid, att sådan idiotism, som beror på en medfödd alltför liten hjärna, icke kan på samma sätt afhjälpas.

---

## Breflåda.

330. **H. A. V.** För råd rörande eder nervsvaghet behöfves personlig undersökning och personligt samtal.

331. **Hellström.** Den annonserade balsamen, hvarmed »garanteras säker och smärtfri bot» mot hämorroider, är en handelsaffär af den vanliga sorten, som bygger på allmänhetens godtrogna barnslighet.

332. **Erik, 17 år.** Se Helsov. detta år sid. 231 o. följ.

333. **Vän af praktisk hushållning.** Eder önskan skall snart uppfyllas.

334. **Aron A.** Tacka vackert för flickan och gården samt gift er med det första!

335. **Anna prenumerant.** Begagna mot edra röda händer ingnidning morgon och afton af en salfva bestående af 50 gm Lanolin och 5 gm Borax.

336. **Stockholmare.** Den har alltid en egendomlig lukt. Det beror på tycke och smak, hvad som kallas »frän».

337. **24-årig landtbo.** 1) Hvad Ni menar med »skrofler i näsan» kan icke bedömas utan undersökning. 2) I Sverige finnes, såvidt vi veta, för obotliga obemedlade lungsigtige icke något hem, annat än ett mindre i Göteborg för fattiga kvinnor från Göteborg.

338. **N. N. Långsele.** Det är omöjligt på förhand afgöra, om sjukdomen är botlig. Rörande specialister se våra läkareannonser.

339. **C. B. B.** Det är sannolikt, att eder värk i venstra sidan blott beror på en svullnad och ömhet i därvarande muskler.

340. **Hedvig, prenumerant.** Se vår bilaga d. å. sid. 104, sista stycket i noten.

341. **Eunike.** Eder lilla gosse bör af läkare undersökas. Han behöfver säkert en längre tids noggrann vård och behandling. Medikamentösa bad och invärtes medel (t. ex. Emservatten, ett par matskedar med varm mjölk, 3 gånger dagligen) torde nog kunna snart hjälpa.

342. **Bodvar.** Vänd er till Krooks ångfjäder-reningsanstalt, Oxtorgsgatan 9, Stockholm.

343. **W.** Lösa illaluktande öppningar tyda ovilkorligen på sjuka matsmältningsorganer. Rådfråga läkare, som kan undersöka de sjuke.

344. **Ringarumsbo.** Mirakulo-preparaten äro naturligtvis en handelsaffär af den vanliga sorten (se svar n;r 331). (Forts. på bilagans omslag.)

---

De **bästa orglar,** solida, eleganta — i musiken **oöfverträffade** — hvilka i täflan med flera andra fabrikers erhöllo **1:sta pris** vid utställningen i **Norrköping.**

Illustrerad priskurant gratis.

# K. A. Anderssons Orgelfabrik,

(81) **Holländaregatan 11, Stockholm.**

---

till desinfektion af luftvägarne vid Snufva, Hosta, Halsfluss, Struphufvud- & Lungtuberkulos, Difteri och Katarrala sjukdomar.

Uti »Helsovännen» n:r 2 för 1890 läses under Läkareråd mot snufva:

»Till inandning genom näsan kan äfven begagnas apotekare *Litströms* i Falun **Inhalator,** som innehåller ett helsosamt och ofarligt antiseptiskt medel, hvilket vi sjelfva en tid pröfvat.»

Säljes i *Stockholm* hos C. F. Dufva, Drottninggatan 41, Louise Blomberg, Vesterlånggatan 39, Elin Edlund, Drottninggatan 63, Fru O. Stråle, Drottninggatan 6, J. Pettersons Cigarraffär, Stora Badstugatan 36 A, Adolf Fredriks, Allmänna och Södra Tidningskontoren I *landsorten* i flera Apotek, Parfymeri-, Ekiperings- och Cigarraffärer.

☞ Sändes franko mot kr. 1,10 i frimärken.

**Apotekare Axel Litström, Falun.**

## Äkta COLLODIN.

*Tillförlitligaste* och af Tusentals personer *bepröfvadt* medel mot **liktornar, vårtor, hudhårdnad och nageltrång.**

**Obs. alltid denna inregistrerade etikett som garanti för varans äkthet.**

**Intyg:** Undertecknade, som användt Herr Axel Litströms Collodin mot Liktornar och Kylknölar, ha funnit medlet fullt motsvara sitt ändamål, och kunna det derföre hos enhvar till det bästa rekommendera. Åmål den 3 Maj 1886.
*J. G. Geijer.* *A. Ljungberg,* Rådman.

Undertecknad, som varit besvärad af en mängd vårtor, har genom användandet af »Collodin» från Apotekaren Herr Axel Litström i Falun, blifvit från dem helt och hållet befriad; hvarföre jag omnämda medel hos enhvar till det bästa rekommenderar.
Motala & Nykyrke d. 27 Aug. 1886.
*August Axén,*
Handlande.

**Obs.!** Samma återförsäljare som Litströms Inhalator.

☞ Mot kr. 1,20 i frimärken franko inom hela Sverige.

(82) **Axel Litström,** Falun.

---

# Skandinaviska Jernsängsfabriken.

**(Hj. Meyerson)**

**Stockholm, S.**

**Kontor: Skeppsbron 44.** **Allm. Telefon 104 93.**

Tillverkar såsom specialitet **Jernsängar för Sjukhus, Lasaretter och Kaserner** af olika modeller och bästa materialier till de billigaste priser.

Kostnadsförslag upprättas, och nya modeller förfärdigas på begäran.

Dessutom tillverkas äfven alla sorters vanliga Jernsängar, hvaraf lager ständigt finnes.

**OBS!** Resårbottensängar (Fältsängar) 190×75 cm. af jernrör med gjutna hörn.

(70)

# Rent och källklart

vatten erhålles genom våra verldsbekanta

# Vattenfiltrerapparater.

Illustrerade priskuranter på begäran hos

**Kautschuks- & Guttaperkavaruaktiebolaget**
**KUNTZE & C:o,**
(15) **Stockholm.**

---

# KÖP

Westerbergs Smultrontvål.
" Äkta Familjetvål.
" " Opoponaxtvål.
" " Amykos Aseptintvål.
" Balsamisk Amykos Aseptin.
" Eau de Cologne.
" Parfymer.
" Polityrblanksvärta.

**L. Westerbergs Tekniska Fabrik**
**Gefle och Stockholm.** (84)

---

# För hårets vård

rekommenderas ett hårmedel, som i vårt land torde vara det mest bepröfvade som finnes, och som af förbrukare erhållit de flesta och bästa vitsord, nämligen

# Ziwertz Extrait Vegetal,

hvilket, användt enligt föreskrift, så väl för friskt som sjukligt hår, visat sig vara till bästa gagn. *För att ej vilseleda* bör dock anmärkas, att personer, som redan längre tid varit kala, ej böra använda detta medel i tanke att därigenom erhålla ny hårväxt, ty så långt har ännu ej något hårmedel hunnit, utan **Ziwertz Extrait Vegetal** bör användas af personer, som vilja vårda ett ännu friskt hår, och af personer, som lida af mjällbildning i hufvudsvålen, samt slutligen af dem, hvilkas hår har benägenhet att lossna och falla af, ty i dessa fall är detta extrakt ett osvikligt botemedel. Bruksanvisning, jämte på erfarenhet grundade råd, huru man i allmänhet bör sköta sitt hår, medföljer hvarje flaska. Finnes till salu i **Ziwertz' Etablissement, Drottninggatan 49, Göteborg,** till pris af kr. 6 för hel- och kr. 3: 50 för half butelj, samt kr. 1: 50 för mindre flaska. Till enskilda förbrukare, i Stockholm och landsorten, sändes på reqvisition, dock ej mindre qvantum än hel butelj, och tillkommer då 30 öre för emballage. Återförsäljare erhålla å småflaskorna 33 proc. rabatt, när minst 2:ne dussin på en gång tagas.

**Återförsäljare äro för Stockholm: Fru Elin Edlund, Drottninggatan 63, och för Finland: Herr Eduard Vogt, Helsingfors.**

(8) **J. A. Ziwertz,** *kongl. hofleverantör.*

---

# Slöjdundervisning.

*M. Tersmeden* meddelar undervisning i snickerislöjd enligt Mikkelsens system, hvilket genom sjelfva anordnandet af öfningarna framkallar en lifligare kroppsrörelse och främjar sunda arbetsställningar, hvadan det särskildt lämpar sig för nervösa och genom ensidigt tankearbete öfveransträngda personer. Pris 10 kr. i månaden = 24 timmar. Anmälningstid: dagl. utom fredagar och lördagar 10—11,30,

(4) adr.: *Drottninggatan 82.* **Stockholm.**


Stockholm, Hemlandsvännens tryckeri, 1891.